

YOGA

Anexo xvi

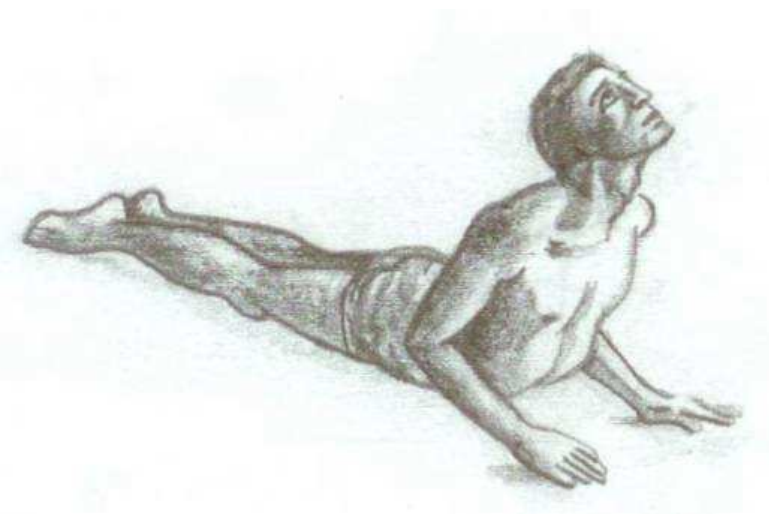
2018-2019

INDICE

1. Introducción. *Pág. 3*
2. Concepto. *Pág. 3*
3. Componentes. *Pág. 4*
4. Beneficios del yoga. *Pág. 4*
5. Posturas. *Pág. 4*
6. Yoga unidad didáctica. *Pág. 9*
7. Metodología. *Pág. 12*
8. Sesión tipo. *Pág. 14*
9. Materiales. *Pág 14*
10. Evaluación del alumno. *Pág 15*

1. Breve historia

Aproximadamente 5000 años antes de Cristo se manifestó en la India un interés creciente por la filosofía y por la comprensión del cosmos. Los antiguos sabios hindúes a través de la meditación llegaron a la percepción de las leyes del universo que reflejaron en los denominados Vedas, que son la base del hinduismo. A partir de ellos surgen numerosas escuelas que respetando sus principios buscan la comprensión de la creación y la vida. Así son seis los sistemas filosóficos de la India o Darsanas que buscan la comprensión de la vida humana; uno de esos Darsanas es el yoga. Una ciencia de la vida que busca el desarrollo físico, mental y espiritual de la persona. El primer testimonio escrito del yoga es el tratado Yoga Sutra de Patanjali de aproximadamente el siglo V antes de Cristo, donde se refleja por escrito la filosofía y técnica del yoga. Desde entonces los principios del yoga se han mantenido prácticamente inalterables. Se utilizó exclusivamente en la India hasta el siglo XX donde se extiende su práctica por Europa y Estados Unidos como parte de un movimiento que aboga por una vida más natural y equilibrada en todos los sentidos. Actualmente el número de practicantes y escuelas de yoga no cesa de crecer.



2. Concepto

El yoga aplica técnicas que buscan integrar al individuo, unir todos sus componentes para que la energía fluya libremente sin obstáculos en todo su ser. Busca equilibrar a la persona y liberarle de la confusión de la vida actual en la que prima más lo que sucede a nuestro alrededor que en nuestro interior. El yoga trata de hacerle consciente de sí mismo. Yoga significa unión del hombre con la esencia suprema, disolución del yo en la conciencia universal. Esto se puede conseguir cuando se posee un dominio del cuerpo y libertad de espíritu. Existen numerosos tipos aunque en occidente el más practicado es el hatha yoga o yoga físico.

3. Componentes

- Técnicas de flexibilización: Karanas
- Técnicas de respiración: Pranayama
- Posturas de estiramiento: Asanas
- Técnicas de relajación consciente: Shavasana
- Técnicas de concentración y meditación

4. Beneficios del Yoga

- Aumento considerable de flexibilidad.
- Reduce el estrés.
- Elimina la tensión muscular.
- Favorece una buena postura.
- Proporciona un mejor conocimiento de nuestro esquema corporal.
- Produce un beneficioso masaje sobre órganos internos.
- Mayor recuperación tras el esfuerzo.
- Mejora coordinación y equilibrio.
- Mejora de la función respiratoria.

Karanas

Se denomina así a ejercicios que mejoran nuestra flexibilidad con especial incidencia en nuestra columna y preparan nuestro cuerpo para la realización de las asanas.

5. Posturas de yoga

Postura del gato

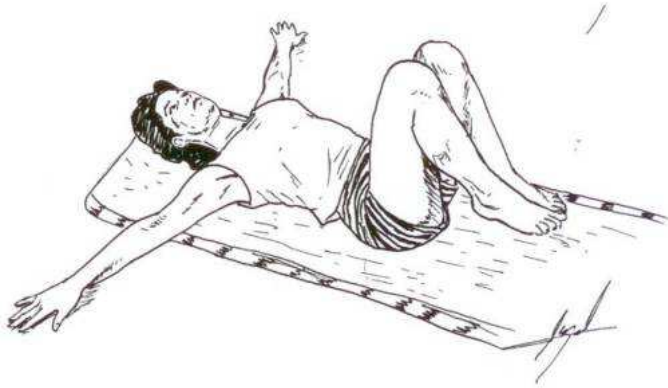
En cuadrupedia curvamos la espalda realizando una contracción de los músculos del abdomen y bajamos la cabeza. A continuación arqueamos la espalda elevando la cabeza.



Postura del gato

Rotación tumbado

En posición tendido supino, flexionar rodillas, colocar los brazos en cruz y lentamente ir descendiendo las piernas para colocarlas a un lado del cuerpo manteniendo las manos en el suelo. Deshacer la postura y llevar las piernas hacia el lado contrario.



Rotación tumbado

Saludo al sol

Se denomina así a una sucesión encadenada de varias posturas que se complementan entre si y que se realizan sincronizadas con la respiración. Se considera imprescindible su aplicación.

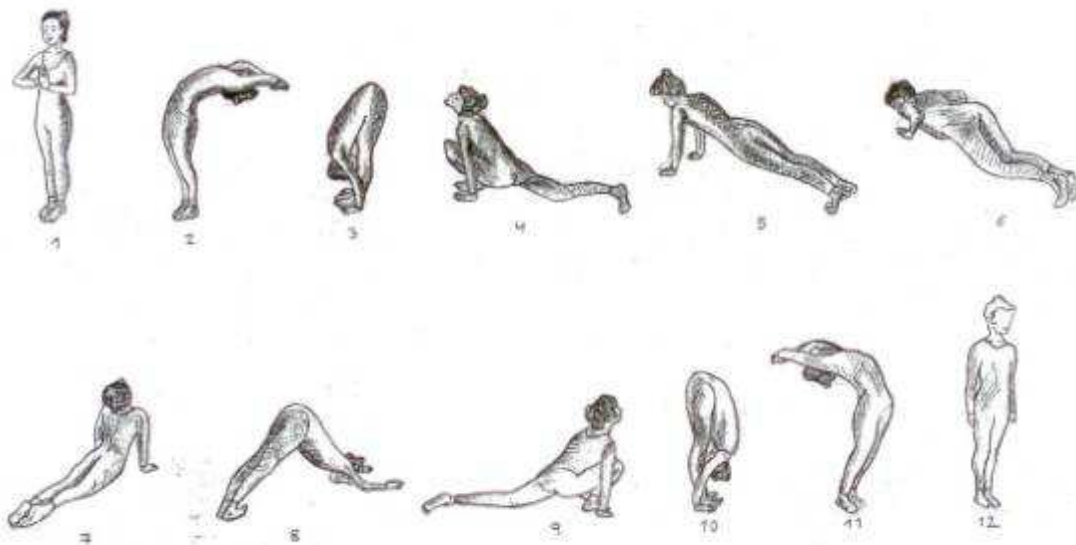
Beneficios:

- Elimina bloqueos energéticos
- Dota de gran flexibilidad a la columna vertebral
- Proporciona un saludable masaje a órganos internos
- Mejora equilibrio y coordinación
- Mejora la concentración

Posición inicial: de pie, brazos juntos al largo del cuerpo, inclinar un poco la cabeza atrás y tomar aire.

1. Juntar las manos a la altura del pecho y espirar
2. Elevar los brazos por encima de la cabeza y llevar el tronco ligeramente atrás, inspirando.
3. Inclinar el tronco adelante bajando la cabeza y llevando las manos hasta el suelo o cerca del mismo, espirando.
4. Llevar la pierna derecha atrás hasta que la rodilla toque el suelo, la pierna izquierda permanece flexionada adelante. Manos en el suelo, inspirando.
5. Llevar la pierna izquierda atrás y unirla la derecha. Las manos permanecen e el suelo, retener el aire.
6. Flexionar los codos dejando que la barbilla, pecho y rodillas toquen el suelo, espirar.

7. Muslos apoyados en el suelo mientras se eleva el tronco arqueado, inspirando.
8. Elevar el cuerpo apoyando sobre las manos y los pies, exhalar.
9. Llevar la pierna derecha adelante flexionada, la rodilla izquierda en contacto con el suelo. Manos apoyadas y brazos estirados, inspirando.
10. Llevar la pierna izquierda a la altura de la derecha manteniendo las piernas estiradas, mientras espiramos acercamos la cara las rodillas, exhalar.
11. Levantar el tronco y colocar las manos juntas por las palmas a la altura del pecho, inspirando.
12. Bajar los brazos y volver a la posición de partida, espirando.



Saludo al sol

Asanas

Nuestro cuerpo puede adoptar muchas posturas pero las que utilizamos, por decirlo así, cotidianamente, son un número muy reducido de tal forma que muchas zonas de nuestro cuerpo no son movilizadas habitualmente. A través de las asanas de yoga se trabaja y se presta atención a todo nuestro cuerpo.

Las asanas son posturas de estiramiento de diversos tipos. Poseen una fase dinámica de adquisición, desde la posición inicial, una fase estática de permanencia en la postura y posteriormente se deshace la asana siguiendo el camino inverso recorrido con movimientos lentos. Las asanas se mantienen desde 15 segundos a varios minutos. Trabajando con niños y adolescentes se mantendrán poco tiempo para que no resulte aburrido.

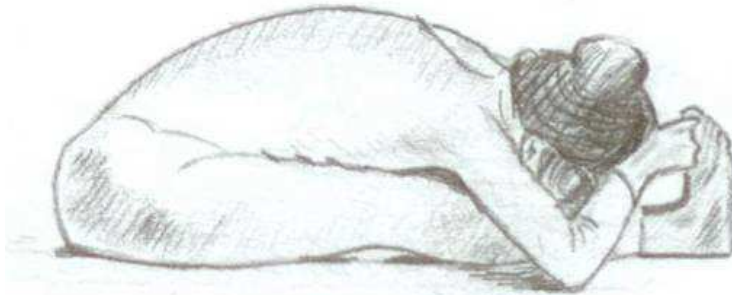
Las asanas posibilitan liberar energías bloqueadas. Concentran nuestra mente, mejoran nuestra capacidad respiratoria y potencian nuestro cuerpo. El yoga trata de centrar nuestra mente en el presente, que no se disperse o se angustie pensando en el pasado o en el futuro.

Tipos de Asanas

- Asanas de flexión: ("Pinza", "Cigüeña", "Tortuga")

Efectos:

- Estiramiento de músculos posteriores del cuerpo.
- Producen un masaje interno de órganos abdominales.
- Regularizan la acción del corazón.
- En la sesión de yoga preparan las rotaciones y producen un efecto de compensación de las posturas de extensión.

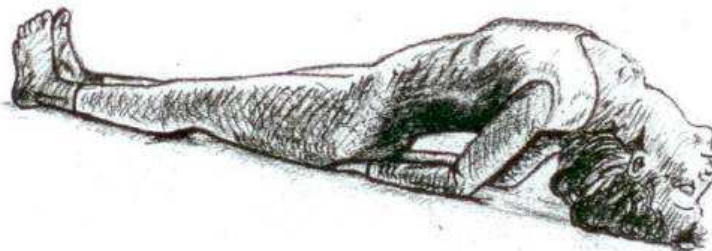


Pinza

- Asanas de Extensión: "Pez" "Cobra" "Esfinge" "Camello", "Arco" "Saltamontes"

Efectos:

- Estiramiento de músculos de la parte anterior del cuerpo.
- Masaje interno de riñones.
- Fortalecen músculos pectorales.
- En la sesión de yoga preparan otras extensiones y también posturas de inversión y se compensa con flexiones.



Pez

- Asanas de torsión: ("Torsión" "Triángulo")

Efectos:

- Fortalecen músculos abdominales.

- Tonifican los riñones.
- Estimulan los músculos del cuello.
- En la sesión de yoga preparan las posturas de extensión y otras rotaciones.



Torsión

- Asanas de inversión: "Apoyo sobre cabeza y antebrazos", "Vela"

Efectos:

- Producen un masaje de los músculos del cuello y hombros
- Aumentan el riego sanguíneo en la cabeza.
- Mejoran el retorno venoso.
- Estimulan las vías respiratorias.
- Favorecen la concentración.

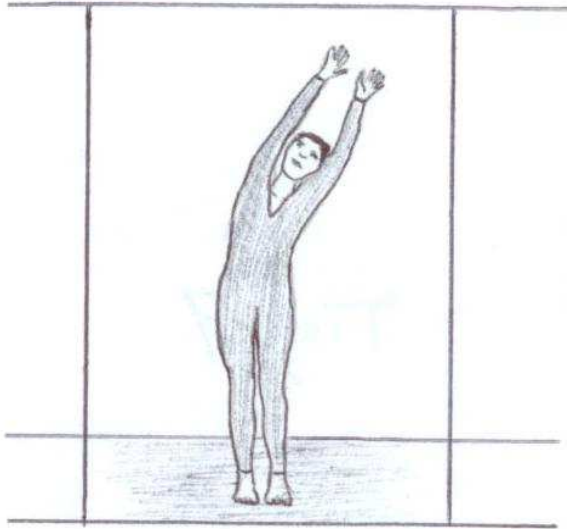


Apoyo sobre cabeza y antebrazos

- Asanas de flexión lateral: "Estiramiento lateral"

Efectos:

- Estiran músculos intercostales y músculos de la cara lateral del muslo y abdomen.
- Producen un masaje interno de hígado y páncreas.
- En la sesión de yoga prepara las posturas de rotación, flexiones y extensiones

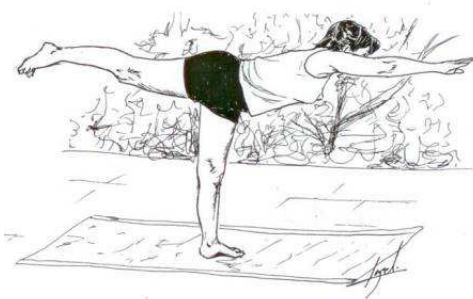


Estiramiento lateral

- Asanas de equilibrio: "Pértiga". "Árbol"

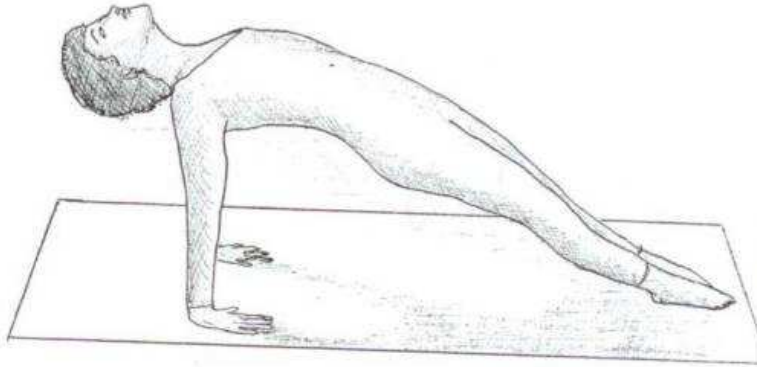
Efectos:

- Mejoran concentración
- Preparan otras posturas de equilibrio



Pértiga

- Asanas de fuerza: ("Postura del ave" "postura del ave, variante")
 - Compensan posturas de extensión y flexión
 - Aumentan la fuerza y la resistencia



Postura del ave

Posible orden en la sesión:

Laterales o torsiones, extensiones, flexiones, inversiones.

Pranayama

Control de la respiración. El prana es la energía vital. Debemos ser capaces de regular nuestra respiración, de controlarla para que sea lenta, suave y amplia.

La respiración es la base de la vida. Solemos respirar mal; ocurre que de pequeños no nos han enseñado a respirar y a aprovechar el potencial de la respiración. Debemos utilizar la nariz en lugar de la boca y la finalidad es ser conscientes de la respiración.

Practicaremos respiraciones abdominales, torácicas, claviculares, completas, con retención y respiraciones con el mismo tiempo de duración inhalación y exhalación. Posteriormente practicaremos respiraciones donde la exhalación durará más tiempo que la inhalación lo cual es bueno para nuestra mente, favorece la calma.

Ejemplos de ejercicios

- Inspirar, retener, espirar, retener. Este ejercicio aumenta nuestra oxigenación y favorece la concentración.
- Inspirar y espirar por una sola ventana nasal.
- Inspirar por la ventana derecha, retener y espirar por la ventana izquierda. Activa el sistema nervioso.
- Inspirar por la ventana izquierda, cerrar la ventana izquierda presionando con el dedo, espirar por la ventana derecha, inspirar por la ventana derecha, espirar por la ventana izquierda, inspirar por la ventana izquierda y continuar la secuencia. Esta respiración nos calma y concentra nuestra mente.

Relajación consciente

Se utiliza para percibir nuestro cuerpo, ser conscientes de su tensión y su relajación. Se realiza un recorrido mental por distintas partes de nuestro cuerpo relajándolas. Ejemplo:

Me concentro en mis pies, el tobillo... los talones... los dedos... la planta del pie...mis pies se aflojan, se sueltan, se relajan... Siento mis pantorrillas apoyadas contra el suelo... mis pantorrillas se relajan, se sueltan.... Pienso en mis piernas y rodillas relajadas, flojas... sin tensión... Siento mis muslos flojos...suelos...pasivos, completamente relajados. Mis piernas, flojas se hunden... Con cada respiración se aflojan cada vez más, cada vez más...

Me concentro en los músculos abdominales y músculos del pecho, todos los músculos se van relajando profundamente, se aflojan más y más... más y más...

Pienso en mis manos y brazos, mis manos sueltas, sueltas...siento mis brazos apoyados contra el suelo, siento como se hunden, flojos, relajados, sueltos... me concentro en mi espalda, siento mi espalda en contacto con el suelo, la zona lumbar, la parte media de la espalda, entre los omoplatos, los músculos de mi espalda flojos, sin tensión, sueltos...

Los músculos del cuello se aflojan, se sueltan, noto mi cuello sin tensión ni rigidez, mi cuello relajado...

Mis hombros se van relajando cada vez más, profundamente, siento mis hombros flojos, abandonados, relajados, sueltos...

Me concentro en mi cara, siento la mandíbula floja, sin tensión, suelta, los labios relajados, las mejillas sueltas...

Mis párpados muy flojos, completamente relajados; la frente y el entrecejo sin tensión, sin tensión... Mi mente despejada, sin tensión... suelto mi mente, suelto...

Todos los músculos del cuerpo se van poniendo más y más flojos, más y más sueltos, relajados, profundamente relajados.

Mi respiración es lenta... tranquila... profunda..., todos mis músculos están en un estado de relajación y descanso Me siento tranquilo y relajado, tranquilo y relajado...



Shavasana

6. El Yoga . Unidad didáctica

Esta unidad didáctica favorece la adquisición de las competencias básicas relacionadas con el conocimiento y la interacción con el mundo físico por la relación del yoga con la salud. Incide en la consecución de autonomía e iniciativa personal por la necesidad de autosuperación, actitud positiva y perseverancia debido a la novedad del contenido y su necesidad de ritmo lento. Contribuye a la adquisición de competencia cultural y artística por la utilización de recursos expresivos del cuerpo. Se relaciona con los contenidos vinculados con una actividad física saludable, técnicas básicas de respiración y relajación, dominio y control corporal, flexibilidad, coordinación y equilibrio.



Cigüeña

7. Metodología

Al comienzo de la sesión se realizará una relajación inicial para desconectar de las clases anteriores y entrarse en la clase de yoga. A continuación practicaremos karanas como el saludo al sol, una serie de movimientos muy saludable que mejora nuestra flexibilidad. A continuación se practicarán diferentes asanas.

Cada dos asanas realizaremos una breve pausa de relajación. Esta pausa se hará en posición de shavasana si la postura anterior se realizó en tendido supino o en tendido prono (con la cabeza encima de los brazos, pies juntos talones abiertos) si la postura anterior se realizó desde la posición inicial de tendido prono.



Relajación

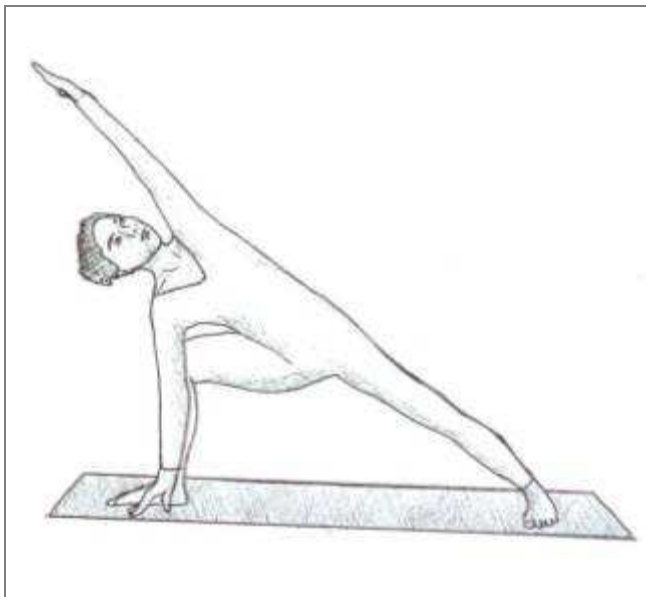
En total 5 ó 6 asanas en cada sesión. Continuamos con ejercicios de respiración y/o relajación consciente o concentración para terminar la sesión.

Se hará énfasis en la vivencia de sensaciones por parte del alumnado aunque requiere el método de mando directo para realizar correctamente las posturas y aprovechar sus beneficios.

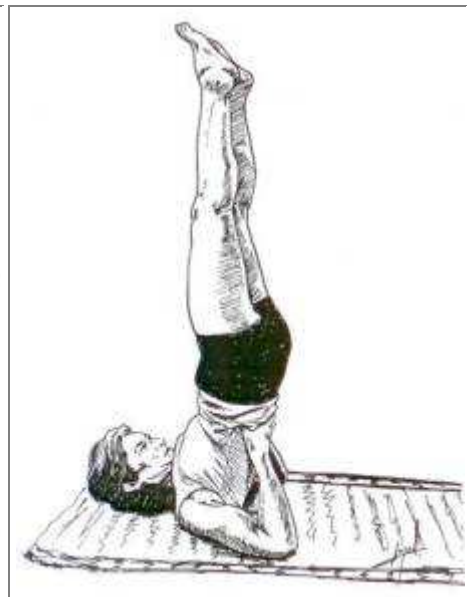
8. Sesiones

Sesión 1

- Evaluación inicial. Preguntas cortas tipo:
 - ¿En qué consiste el yoga?
 - ¿Cuál es su relación con la relajación?
- Ejercicio práctico: Deben adquirir posturas de estiramiento que les resulten relajantes donde valoraremos su concentración, lentitud de movimientos...
- Práctica: Relajación inicial. Tumbado. “Empiezo a respirar más despacio...más lento, más profundo...me olvido de lo que he hecho antes de entrar aquí y de lo que tengo que hacer después, me concentro en este momento...”
- Karanas: rotación tumbado.
- Saludo al sol
- Asanas a desarrollar: “Estiramiento lateral”. “Triángulo” “Cobra” “Pinza” “Vela”.
- Relajación consciente: shavasana. Recorrido guiado por todo el cuerpo.



Triángulo



Vela

9. Material a utilizar

1. Colchonetas finas para cada alumno/a (tipo aislante).
2. Música de relajación.
3. Gimnasio o sala silenciosa.

10 Evaluación del alumno.

La evaluación del alumno, será de forma continua, pero el profesor, anotará en la siguiente tabla, los aspectos que considere oportunos, para poder implicarse en la mejor evolución de los alumnos y que estos puedan conseguir los objetivos del curso.

Alumno		LISTA:		
Fecha:				
Objetivos previstos	Variables a observar	SI	NO	A VECES
A	El alumno reconoce y relaja los distintos segmentos corporales que se van indicando.			
B	El alumno mantiene un estado de relajación corporal total acompañado de una respiración pausada y profunda.			
C	El alumno es capaz de realizar respiraciones atendiendo a sus fases y a los tiempos señalados.			
D	El alumno corrige la posición de su columna vertebral en las posiciones de tumbado, sentado y de pie.			
E	El alumno conoce su lateralidad dominante y compensa adecuadamente las posturas hacia el otro lado.			
E	El alumno mantiene el equilibrio y adecua su cuerpo para conseguirlo.			
F	El alumno manifiesta una actitud de aceptación hacia su cuerpo y capacidades físicas.			
G	El alumno se mantiene atento en las sesiones y participa respetuosamente en ellas.			